

第一名

題目：五倫五以一ㄥ、-「競」之淺談

在聽聞學校提倡的「美和新五倫」之內容時，令我最有感觸的，反而是「五倫五以一ㄥ、」中的「競」一字。因為，我覺得在我的人生當中，「競」這個字很重要，且在我的心中，「競」這個字不僅僅只是「競賽」的意思，以下讓我來好好談一下我對「競」的想法吧！還記得，以前凡是聽到要出去競賽，內心都會不由自主地害怕，怕自己沒有實力、怕競賽後成績不好，所以只要聽到競賽，我能避就避。但現在的我想法不一樣了，我了解到競賽並沒有想像中的可怕，其實就和在學校小考沒什麼兩樣！但我的意思並非指競賽和小考一樣簡單，而是我覺得競賽和小考功能一樣，都可以讓自己了解此階段自己的實力和程度在哪裡。因此，我慢慢地發現，自己越來越喜歡去比賽以了解自己的實力，也慢慢地在一場場競賽中，學習到很多很多不一樣的東西。

而讓我有此轉變的原因在於國二的時候，學校開始舉辦一年一度的語文競賽，曾比賽過國語朗讀且成績不錯的我，當然二話不說的就向老師提名自己想要參加國語朗讀，但老師卻和我說國語朗讀已有人選，只剩下閩南語朗讀，詢問我是否願意代表班級出賽。當下的我，內心糾結不已，因為我從來沒有閩南語朗讀的比賽經驗，但這時老師也鼓勵我說：「我覺得妳能試試，即使沒有得名也沒有關係。」於是我一邊鼓起勇氣答應了這個困難的挑戰，一邊也不斷安慰自己，雖然沒有經驗，但和爺爺奶奶住在一起那麼久，閩南語的日常用語多多少少也是會說的。

就這樣，我開啟了我的「競賽」旅程。剛開始拿到閩南語的稿子時，真的看了滿頭的問題，怎麼有些字自己根本沒看過？有些字詞怎麼看起來不太文雅？明明在家都能說一口流利的閩南語，結果看到稿子上的字，卻成了啞巴。

於是只能去詢問指導老師，這個字怎麼唸？那個字怎麼唸？在家也一直重複聽錄音檔，日復一日，終於迎來了比賽的日子了。即使到了比賽當天，我還是沒有鬆解的一直在狂練，但在比賽會場裝說了一件事，原來一屆的參賽者中，有強

大的對手，是上屆的閩南語朗讀第一名，甚至去年代表學校闖進了全國大賽。果不其然，那位同學才剛開口，我就不禁起了雞皮疙瘩，因為真的太厲害了！在強敵環伺的情況下，還是輪到我上台的時刻了，不得不說，我的信心不只被打擊到，整個人也緊張到不行，臨上台之前只能不斷安慰自己，告訴自己：「就豁出去一次吧！妳沒有得名的壓力！真的不需要緊張。」但在朗讀的同時，我也注意到了台下聽眾的竊竊私語，讓我更緊張自己是否哪裡唸錯了。

過了幾天，成績終於出來了。事過境遷，早已不抱任何期待的我，在看到榜單上自己的名字時，還是驚訝的定格在原地了！因為，第一名的位子正是寫著我的名字！當時那位上屆冠軍人也在現場看榜單，他成了第二名，當我們對到眼時，我是不知所措的，但對方相當有氣度，也很有禮貌的向我說了聲「恭喜！」不可否認，那時我的內心充斥著喜悅。

雖然這只是一個小小的校內比賽，但對於我這個初試茅廬便能有此優秀成績的人而言，無形中也增加了許多面對挑戰的勇氣，而且看到那位很厲害的同學展現出的君子禮儀，更是讓我獲益良多。雖然我獲得代表學校出賽的資格，但很可惜的沒辦法一路過關斬將，比到全國賽去。而且，雖然這次得名相當令人開心，但其實練習的過程真的很累，我甚至累到一度想放棄，放棄對自己要求盡善盡美的尺度，所幸，我撐過來了。

從這次的競賽之後，我也開始願意去挑戰沒試過的比賽項目，我開始喜歡測驗自己，當然也很喜歡得名的成就感，但即使在比賽中沒有勝出，我也慢慢學會了欣賞得獎者的表現或作品來檢視自己的不足之處，我覺得不論是何種競賽，只要有興趣都可以嘗試去闖闖看，不僅僅是挑戰他人，更是挑戰自己的能力極限，因為「競」的重點從來都不是結果，而是在你付出努力後，獲得許多經驗的過程。

第二名

題目：服務—做別人生命中的天使

《聖經》上說：「施比受更為有福。」我經常思考這句話的意涵，常常受惠別人的我，是不是也應該主動去幫助別人？而不是被動地等著別人的給予。國父孫中山先生說過：「人生以服務為目的，不以奪取為目的。」讓我更加確信：付出的越多，就能更富有，這是一種內在心靈的滿足與踏實，一味強求不屬於我們的東西，只會讓人更貧乏空虛。

我自小就失去母親，家人擔心我會代表別人的家庭圓滿，對我倍加呵護寵愛，讓我覺得親人對我的付出是應該的；可是從爸爸罹患口腔癌，奶奶也相繼中風後，他們身體每況愈下，我隨之每天活在擔憂與恐懼中，經常處於無能為力的絕望裡，這才發覺過去的我實在太愚昧了，竟認為親人的關愛是理所當然，仔細想想，要是沒有身邊許多親友的協助，懦弱膽小的我怎能一路走到現在？他們的幫助是默默支撐著我的強大力量，然而無知的我，卻不知道這些大大小小的幫助，是我得以茁壯成長的莫大助力。

因著這樣的覺醒，我毅然選擇護理科，希望自己也能成為他人的助力，將來能照顧家人，照顧所有需要的人。或許家人已無法提供我如從前一般的呵護，但我永誌在心，是該輪到我一肩扛起家庭生計的責任了；儘管我現在還只是一個護理科學生，但「服務」與「給予」對我而言，就像是使命般的存在。

我永難忘忘懷那個風雨交加的夜晚，外頭颱風如野獸般瘋狂咆嘯，醫院裡的護理師們本該交班回到自己的住處去躲避風雨，卻都選擇留下來協助巡視各個病房。他們幫病患加蓋厚被，確認狀況正常後，竟又回到護理站繼續守夜，在疲累的深夜裡，他們用自己的專業守護著患者，他們是生命的燭光，溫暖又耀眼。

我禁不住問了一位白衣天使，為何她會選擇如此辛苦的工作？她的回答讓我對未來的選擇深信不疑，她嚴肅地對我說：「有的人是因家庭環境而選擇；有的人是因為家裡的長輩而選擇；有的人是因為夢想而選擇，可是我覺得，無論是什麼原

因，既然已經選擇了護理這條路，我就必須用我的專業把來就醫的病人們健健康康地送回家去，這樣才對得起我的夢想，對得起我的專業，對得起我自己。」語畢，她帶著微笑離去。她所說的話深深地打動了我，護理工作的價值，就在於從每一次的服務協助中，獲得一種滿足的成就感，而這就是幸福了。

除了護理工作外，社會上也有各式各樣的服務型態，例如陳樹菊阿嬤，他的善舉無人不知、無人不曉，她是個菜販，但她將五十幾年來所賺的一千多萬全數捐出，自己卻省吃儉用，為善不欲人知的精神令人動容.....。無論何種形式，只要能對他人的需要提供協助，都能體現身而為人的崇高與莊嚴。

追溯到遙遠的過去，提燈天使南丁格爾，雖出生於上流社會的家庭，但她卻因著信仰的使命感，選擇了當時社會地位低下的護士工作，幫助許多戰場上的傷兵以及被傳染病禍害的人們，她的服務行為是值得我們讚揚的，是值得我們歌頌的，亦是值得我們學習的。默默行善的人雖然大多無人知曉，但他們卻是現今這個社會溫暖的源頭。或許他們處於不同時空背景，但我認為，他們同是為「服務」別人生命而誕生的天使，自己的生命也因此得以完全。

第三名

題目：服務的心最美

美和科大提倡五倫五靜「服務、慈悲、欣賞、尊重、包容」等精神，服務為「美和新五倫」，其中的一個環節，就我個人而言，首重服務之實踐。就服務業而言，是讓人感覺到舒適以及美的雙重感受，就像在外忙碌奔波一天的商人，夜晚踏進飯店入住時能感受到家的溫暖與服務人員親切的態度，而這種舒適及美的雙重感受是可以從日常生活中的瑣事來享受到的，因此每個人該好好享受生活中的色彩和愉快，使每天走在路上都是在一步一腳印的完成夢想。

美的事物就是要先找到對的環境才能凸顯出它的優勢，然而這樣的優勢將會成為超越他人的一大步，但同時也不能忽視其他不起眼的小地方，因為這樣的美才會顯得更加完整，因此我覺得服務人員所提供的事物不僅僅只有表面上那些該做的事情，而是要出自於內心真正的去關心顧客需求，讓顧客感受到備受細心照料的感覺，只要能讓顧客滿意，那這應該就是服務業工作的原則之一。以目前的社會來說，大部分從事服務業的工作者，有些人待客都笑容滿面，即使很辛苦，他們也會覺得幫助他人會讓自己感到快樂，我覺得這種精神很值得學習。如同國父所說：「人生以服務為目的，不以奪取為目的」，我覺得每個人不能總是只為了自己的利益而生存，而是要與他人一起並肩作戰、努力的生存下去，這才是生存之道。

服務是一種犧牲、奉獻，也是一種責任，更是一種發自於內心的付出，而為何我會這樣認為呢？因家母從事美容業，當年總是覺得為何她下班時間都如此的晚？但家母某天卻告訴我：「若想讓客人絡繹不絕的來，那就必定要有犧牲與奉獻精神，並且還要與客人博感情。」她也時常告訴我：「我們不該一直想如何得到他人的幫助，而是要去想該如何付出。」當我們能夠服務他人時，那種喜悅的感覺是自己無法用筆墨或語言就能形容的，當自己在付出的過程中，往往能成就自己。再者，我的三姨是位護理師，時常都在醫院奔波忙碌於各個病患的大小事，

就算是休假期間她還是會回醫院去服務與關心她所照顧的病患，三姨的舉動讓病患感受到無數溫暖，所以也拿了無數的護理傑出獎。曾經我與三姨出門時，發現只要有人在路邊討乞，她就立馬自掏腰包拿些許的錢給那些需要的人，也因為三姨的種種舉動，教導我深深體會到「人生以服務為目的」的真諦，當自己學會開始關心周遭的人或者去幫助需要受惠的人時，就會明白內心深處真正的快樂，所以個人頗為認同國父所提出：「人生以服務為目的」的佳言，服務他人不但可以自利，也可利他。

在這世界上，有眾多人服務他人著稱的名人存在著，像南丁格爾這一名優秀的護士，她把一生都奉獻給偉大的護理事業，並為人們做出了巨大的貢獻，最後她以個人遠見和抱負，把一生都致力在護理事業上，在我們周遭有許多的人在默默為這社會奉獻和付出，就像警察、消防隊員等等執勤時，要是沒這些人出生入死地為人民奉獻己力，保衛人民生命財產安全，讓社會更加安定，所以每個人若能願意為社會貢獻自己的才能，這樣就能為社會多燃起一把火炬，當火炬布滿整個世界，這社會就會顯得更加的溫暖，所以擁有顆熱忱服務他人的心最美，同時也能讓自身的生命發光發熱，活出精彩的生命。所以目前我個人著重於服務的實踐，未來將循序漸進落實「慈悲、欣賞、尊重、包容」等德行。

佳作

題目：人飢己飢——一個慈悲的故事

生活中總會在無意間發現許多令人感動的故事，或許表面上不過就是芝麻小事，但是細究其中原委，卻隱藏著人性的崇高與莊嚴——慈悲。

國中時期的某次分組作業，老師要我們利用寒假去發掘社區裡某個不熟識的人，然後透過訪談方式去深入了解這個人。當下我立刻提議選定一位經常出現在社區公園裡的一位阿嬤，公園就在學校旁，這位阿嬤總是拿著自己製作的便當向公園內的遊民兜售，而一個便當竟只收二十元！很多人都不解，她為什麼要賣得那麼便宜？有人謠傳她家境富裕，平常無所事事；不過，她如果那麼有錢，直接捐款或贈送就好啦？何必要自製便當來販售呢？組員們跟我都有這樣的疑問，於是大家決定就以這位阿嬤作為訪談對象。

我們像個小記者一樣，徵詢阿嬤是否願意受訪，她很熱情地表示願意分享她的人生經歷。我們從聊天開始，漸漸地去了解她……。最後，我們問她為何經常到公園賣那麼便宜的便當？阿嬤露出慈祥的笑，和藹溫暖地看著我們，娓娓道出她童年的回憶：阿嬤生長在一個貧苦的家庭，父母下田工作忙碌，小孩經常有一餐沒一餐，總是處於飢餓狀態的經歷，讓她十分痛苦，不斷幻想有人能在她肚子飢餓時給予一些食物，不管甚麼都好，那一定會非常幸福！她的期盼終究沒有實現過，但她深刻記得那種渴望，除了不希望再有人跟她遭遇相同，也希望自己能成為那個當初日夜期待的善人，所以她才決定利用晚年有些積蓄，盡力幫助那些處於飢餓邊緣的遊民們。至於賣得那麼便宜，是因為不想傷害遊民們的自尊心，否則她原本是想要免費供應的。不知怎的，我聽著竟紅了眼眶，阿嬤的慈悲讓我好感動。

那次的訪談，除了讓我們這組獲得高分，也改變了我一直以來的心態。我更懂得去分享，不像從前那樣自私、固執。動人的故事常在我們身邊發生，然而，在這個生活步調飛快的數位化時代，人們往往不願意多花心思去了解他人，只願

意給予匆匆一瞥，就輕率認定別人的是非。便當阿嬤的慈悲，深深影響了我，「人
飢己飢,人溺己溺」,我們應該感同身受他人的痛苦,並提供實際的協助。

佳作

題目：包容與欣賞--一段友情

在我們正值青春年華的年紀，友情可以說是不可或缺的存在，大部分的人齊聚一堂，而只有自己一個人站在旁邊，是很孤單的一件事情，所以對我來說友情十分珍貴。

對我而言，朋友間的定義是一個感情的寄託，並不是所謂的一味要求對方，也不是只有單方面的索取，而是互相體諒、互相學習、互相照顧。朋友間的感情，是需要慢慢磨合的，也是要尊重對方的，還要設身處地為對方著想。以我的經驗來說：我們應該在好朋友的心情不好時，去安慰他、關心他，並不是在一旁看笑話；也不是對方做了一件事情惹你不高興，你就把那件事情記在心裡，以便日後威他、強迫他，在我心裡這些事情是不被認可的，應該要當下就跟他說他做了什麼事情而讓我感到不舒服，希望他不要再這樣做了，這樣才對友情有幫助。

我有一段非常珍貴的友情，他總是謙讓著我，在我難過的時候安慰我，也能敏銳的察覺到我難過時的心情，他很了解我的個性，而我也能懂他在各種時候的表情所代表的意義，我們能那麼要好的原因，是因為我始終記得，他曾經告訴我：「我希望你，在我惹你生氣時能告訴我，而不是選擇生悶氣。」從此我們很少再吵過架。也許吵架是一種磨合的方式，但直接說出來何嘗不也是一個很好的方式嗎？所以我很珍惜這段緣分，我也覺得自己很幸運，能有這樣的好朋友。

而我曾經有一個朋友，對我的態度永遠給人一種「呼之即來，揮之即去的感覺，一開始，我們的感情很好，當時的我也能忍受他無時無刻的小脾氣，但相處的時間久了，漸漸的發現，我對他的忍受程度正一天一天的下降，甚至有時候會懷疑，我和他這樣的互動關係，真的算友情嗎？還是只是把我當成一個工具人？後來聽說他對我的評價是「很少跟他出去遊玩的人」，我就決定要疏遠他，畢竟能把一個幾乎假日都陪她出去的人說成這樣，那他把我對他的關心和在乎當作什麼？而我也不高興他這種把友情視為毫不重要的感情的行為，俗話說：「道不同，不

相為謀，大概就是這個意思吧。

人生樂在相知心，友情在人生中占據了極大的一部份，摯友如異體同心，朋友能分享心事，互相鼓勵，而使生活更豐富美滿。

佳作

題目：服務——一碗粥的啟示

國父孫中山先生說過：「人生以服務為目的，不以奪取為目的。」服務是一種犧牲與奉獻，是發自內心的甘心樂意，對我而言，服務是一件快樂的事。

記得某個寒風刺骨的冬季，傍晚時分，我從醫院的窗口望見雲霧迷濛的景象，不過醫院內卻讓我看見讓人性的溫暖，正當我和阿嬤準備要吃晚餐，聽到隔壁床的老太太和護理師的談話，護理師用溫柔的聲音說：「阿嬤，我來幫你量血壓囉，今天會有家人來照顧你嗎？吃過飯了嗎？家人有幫你買飯，還是訂醫院的便當？吃完飯要記得吃藥喔！」聽得出來她很關切這位病人，老太太猶豫一會兒，靦腆著支吾說：「我.....等下會自己去買，家裡的人要上班上課沒辦法照顧我，我.....還可以走路，謝謝妳喔。」那虛弱的聲音，我知道那只是不想讓護理師擔心，其實她家人很少來，也沒為她準備晚餐。過了不久，那位護理師又來病房，她不是推著醫療器材而是拿著裝餐點的袋子，她說：「阿嬤，還是熱的喔，妳別擔心，很容易吞嚥，是蔬菜粥。我聽了，竟一陣感動的鼻酸，這世上真的有天使，她的存在，仿佛一根明亮的蠟燭，照亮並溫暖病房的每個角落，讓我覺得人間真美好，我就對阿嬤說：「以後我們要準備餐點，可以順便問隔壁阿嬤要吃什麼，幫她也準備一份。」就這樣，往後我們就和隔壁床的阿嬤熟悉了起來，經常開心地閒話家常，我們辦理出院時，隔壁阿嬤說：「真的謝謝你們，你們出院後，我就少了一個能聊天說話的朋友了，不好意思啦，我是說很高興有你們的陪伴，希望妳們永保安康。」說完，大家都笑了。

國中快畢業時，許多親友問我：「欸，你要讀哪裡？未來要做什麼？其實我當時很迷茫，我只知道自己喜歡服務人群。某天，忽然想起當時那位護理師，為了病患著想，放下手邊工作，默默地買了那碗粥.....原來未來的方向早就預備好了，護理工作不就是我的最好的選擇嗎？這個選擇，不全然是因為薪水和工作的穩定，而是對他人的關心與奉獻，能讓我內心感受到穩定與富足；擁有護理專

業能力，可以服務更多人，俗話說：「助人為快樂之本」，服務別人不是要求回報才去從事，而是當我們服務別人時，內心即能得到喜悅與滿足。

佳作

題目：欣賞與尊重

講到欣賞，顧名思義有點類似尊重，對我來說這兩個看似不一樣的名詞就有著相同的意義。

我一直都認為，每個人有每個與生俱來的個性與習慣，那有可能是來自於出生的家庭，或者周圍的環境，朋友，我都覺得這些都是一件很好的事，自己活得開心快樂就好，人生只來活一次，那為什麼不照自己的想法，硬要管那些所謂的社會世俗眼光，每個人都是如此的不同與珍貴，理所當然，在不侵犯到你的情況下，理當應該對每個人給予欣賞與尊重的態度。

在我國小五年級某堂課的課本有寫到一個人物，一直到現在，依然記得他那篇成功的故事，他是一位服裝設計師，吳季剛。因為從小就迷戀上洋娃娃，所以當然有很多來自不同異樣的眼光，連他自己的母親都非常的擔心，後來，他在美國前任總統歐巴馬當時的就職典禮上為他的夫人設計了一套禮服一炮而紅，最後他的母親也慶幸還好當初讓他做喜歡的事，即便那些事可能都是女生在做得又怎樣，差點就把他兒子的天賦給磨滅掉了，後來，他也順利的找到了自己的幸福，有一個疼她的老公，任何人都無法批評及言論，因為都應該要學習尊重，而尊重其實就是美德。還有，在你對別人尊重之前，應當尊重你自己以及你的家人、師長，畢竟，這是在人格品德上非常重要的一點。

欣賞，不是抬高別人而貶低自己，更不是盲目崇拜，欣賞別人優點，改善自己的缺點這才是王道。其實我們人有一個通病，而且是到現在都很難改善的一個病，那就是我們總是沒有信心一再盲目否定自己的能力，其實沒有，當你懂得開始欣賞你自己的時候，你會發現，你自己並沒有像你想中的得那麼差，例如我：我用毛筆寫了一篇書法的詩，總是覺得自己可能哪方面沒有溝好，哪方面太急了導致他看起來不是這麼的正方，一下子字沒有控制好忽大忽小，總覺得寫的好累好辛苦又不好看，但是有一天國中的書法比賽，我去比了一次，沒想到我自認為

還好的字，卻有老師跟護士阿姨在我旁邊一直看著討論，那是我第一次覺得寫書法是一件很開心的事，因為有人贊同我了，我從那時仔細的欣賞我的作品，其實...並沒有我想像中的那樣，學會欣賞自己才是最高層次的藝術當你真的有信心的那一刻起，你才講你真的懂欣賞，因為你如果連欣賞自己的能力都沒有，那要怎麼欣賞別人呢？

本次的新五倫我利用了自省的文章來呈現欣賞與尊重，全篇以「我」來出發強調，整篇打下來，滔滔不絕，我想，這就是過癮。

佳作

題目：尊重和包容

尊重和包容看似容易，其實並不容易。如果說它是一門課的話，那它絕對不是堂簡單的課。

我記得以前上幼稚園的時候，最天真最懵懂的年紀，我以為我和大家都一樣，一樣有衣服穿，一樣有晚餐可以吃，一樣有爸媽可以疼，但可惜，我沒有爸爸。

我總愛問媽媽：「為什麼爸爸都不回來了？」媽媽只是苦笑，跟我說：「爸爸去了很遠的地方，等你長大，爸爸就會回來。」每天，我都期待著長大，天真的以為長大了，爸爸就會回來。可是越長越大，知道的越來越多，才知道，爸爸不是去了很遠的地方，而是和媽媽離婚了。

國小一、二年級的時候，人家總對我指指點點，覺得單親的小孩會變壞，心理會有問題，還說不想和我一起玩，和我一起玩會變得跟我一樣壞。那時候，我承認，我是很討厭我媽媽的。如果媽媽和爸爸沒有離婚，我是不是就不會被別人指指點點？是不是就有人願意和我玩了？是吧，或許我不會被別人指指點點。或許，有人願意和我玩。因為我是正常的小孩。

不對，「單親家庭的小孩難道就是不正常的嗎？」這個問題我反問了自己無數遍，可是我沒有答案。

社會上，還是有無數多的人認為，單親家庭的小孩以後一定會走偏，或者心理方面一定有問題，其實不是絕對的。我不能說我非常優秀，可起碼我沒有走偏，沒有學壞，心理方面也沒有問題。雖然成長的道路，爸爸沒有參與太多，可是我的媽媽給了我雙倍的愛，讓我有勇氣去面對所有的事。

「單親家庭的小孩難道就是不正常的嗎？」現在我可以回答，絕對不是。單親家庭的小孩也很正常，也和大家都一樣。現在，我不再猶豫，因為我知道，我過得很幸福，很快樂。這不就和正常的小孩一樣嗎？

尊重不是只用在對自己的長輩和師長而已，對其他人也一樣，每個人都有過

去，每個人也都有那些不為人知的心酸，如果你不了解，就別輕易斷言。單親不是一種罪，不要用有色的眼光去看待任何單親家庭的小孩。

或許單親的小孩欠缺的就是一份人情的溫暖，適時的給與一些關愛和包容，一切都會變得不一樣。誰說單親家庭的小孩很封閉又不愛笑？你對他好一點，或許你就可以看到他樂天的一面，你對他包容一點，你就能知道他笑起來多好看。

「那你還討厭媽媽嗎？」我問著自己，最終還是搖搖頭。我有什麼理由討厭她？她對我的愛始終不會少給一分，她滿是皺紋的臉，是歲月帶給他的磨練。她滿是繭的雙手，是她為了我們的生活而付出的努力。曾經不懂事，所以討厭她。現在，想通了，也就釋懷了。未來，我也要學著更尊重她，更包容她。

以前的經歷，讓我更了解尊重和包容。如果沒有以前的經歷，或許這堂課，我仍然還在懵懵懂懂的學習著。果然，真不是簡單的一堂課。

最後，願世界各地的單親家庭，都能得到社會上的尊重和包容，願他們都能平安喜樂。

佳作

題目：尊重與包容

在人生之中，我們在走過的每一條路上，都必定會遇到各式各樣、形形色色的人們，每個人都擁有不同的個性，因為從出生那一刻開始，就開始走上屬於自己的道路，造就於現在的自己，所以每個人都是獨特的，我們與人相處時，都需要尊重對方的想法，以及包容他人的各個方面，才能與每個人相處的融洽，且「尊重」與「包容」這兩點是做人最基本的原則。

在我的人生中，最能感受到「尊重」與「包容」的重要性就是在我的高中三年在社團團的時期，在這段時間裡我經歷了許多人的可能在平時不會體驗到的人、事、物，雖說在這段時間有些許的波折，但這也是我最難忘的人生經歷之一。

我高中參加的社團是熱舞社，這個是一個具有表演性質的社團，所以在放學的課後時間都需要留校社練，在高一時期因為身為學弟妹，所以需要聽從學長姐的話，在這段時間因為訓練非常的嚴格，再加上學長姐給與精神上的壓力非常大，體力與精神上巨大的疲憊感，讓許多身邊的同伴一個個的離去，到最後要升上高二時，加上我就只剩下四個人接了幹部。

在高二時期，因為當上了社團幹部，所以我們四個的責任心非常重大，四個人從高一一路走來，現在要一起成為一個團隊來一起撐起一整個社團，但我們個人的個性與處事行為上有著極大的差異，導致在處理事情和討論的過程中出現出了許多的爭執，在剛承接幹部的那段時間特別容易吵架，我們四個那時就特別空下一段時間，面對面的互相講出自己的想法，讓彼此更加的了解彼此，也更加熟悉與自己的差別，經歷了這次的談話，在後來的各種不管是人、事、物上，大家都更加的尊重彼此的選擇，了解對方的想法來達成雙方都滿意的結果，也學到如何包容他人，退一不讓對方有個機會能讓他抉擇一件事以及認同對方。

在這段經歷，我深深的領悟到，原來「尊重」和「包容」這兩者是密不可分的，能夠尊重對方不同的想法，那麼彼此相處的空間會變得更大，能夠包容對方的心

也會隨之增加的更多，久而久之對方也會相對的尊重與包容自己。

在這個世界中，每個人對於每件事物的想法都有屬於自己的見解，在某些的方面答案並沒有對與錯，只有自己能否尊重他人的想法以及包容他人的做法，如果能做到「尊重」與「包容」，那麼我相信在我們生活中，一定能夠讓我們過得更加美好以及在無形中獲得在平時絕對不會學到的想法，讓我們一天一天的成長、進步，能在未來與每一位不管是過客或是重要的親人、朋友更加的快樂相處在一起。

佳作

題目：無處不見的服務

「美和新五倫」：服務、慈悲、欣賞、尊重、包容都是很重要的價值觀，因為只要做到這五倫，不管是在人際上、態度上大都受到他人的肯定與欣賞。服務為「美和新五倫」的一環，個人認為若想擁有熱忱服務他人的心，也必須做到體諒的態度。體諒他人是相當重要的美德；體諒是每個人都需要思考到的事情，在我們的日常生活中，我們常用到的每一樣物品，都是每一位辛勤的人，花費許多寶貴的時光，所獲得的成果，《聖經》上曾經記載著：「施比受更有福」，我們總是從他人那裡得到許多美好的事與物，但是我們究竟為別人付出了多少呢？

如果我是那位為別人付出的人，那麼我應該是世界上最幸福的人，因為這個社會上只要多一個人付出，就會多一份心力。在這個世界上，也許每個人對體諒的看法都各不相同，不過我的看法是：「如果這個地球上的每個人，都能為社會盡一份努力。雖然，這可能是一份渺小的心力，但，每一份渺小的心力，都隨時能帶給別人快樂。」

在我們的日常生活中，有許多人默默的在為我們付出的人，像是醫護人員、警察、農夫以及老師等等。因此，才有我們這麼繁華的社會，每當想到每一位關心我們的人，在我們在享受快樂的時候，他們卻要在寒冷的冬天裡出去打拚，在炎熱的夏天裡拿著鋤頭，一滴滴的汗水從兩邊的臉頰流下來；每當我想到他們這麼辛苦的工作，都是為了讓我們有豐富的資源可以享用。正因為有他們辛勤的付出，而因此奠定了國家的基礎，我們才能一代一代的流傳下去。

當然，每天也都有許多愛我們的家人、師長無時無刻的在我們身邊關心著我們、陪伴我們成長。每個人都能來到這個世界上，那麼就代表每個生命對這個世界都意義非凡，我們應該感謝上帝賦予我們生命，因為有上帝為我們創造這片多采多姿的大地，才能讓我們每一天的生活都充滿溫暖光彩！

世界上，萬物都有平等的地位，對於別人辛勞的付出，我總覺得應該要抱持

著感恩的心態去回報。對於每個關心我們的人，我們都應該有著一顆感恩的心去答謝他們，這樣曾經服務過我們的人，才會為此感到欣慰。舉例來說，今天別人幫助了我們，而未來我們也要去服務別人，這樣這個世界上才可以互相幫忙，社會上也會有安定的生活。

或許，別人的付出與辛勞不見得盡如我意，但我們也不應該批評、限制別人的行為，我們反而要感謝他們為我們的付出與關懷，正是因為有這些人，不辭辛勞的為我們付出，我們才能過著衣食無慮的生活。我們應該要懂得愛惜我們現在擁有的生活，如果等到我們什麼都沒有的時候，那麼後悔也來不及了。

曾經有一句話讓我很感動，這句話是這樣說的：「真心感謝，便是成就自己與他人的夢想。」想要成功，就得努力，如果不努力，又想要有好的名聲，那麼簡直就是癡人說夢。相信這個世界是個有感情的大地，對每個人，上帝都會以寬烈的心，來面對我們，我們也應該寬恕別人的行為，多體諒他人，服務他人，相信這世界會變得更美好！做為美和的一份子，若擁有服務的心，來體諒他人，相信未來也能培養自己具有慈悲、欣賞、尊重、包容的態度。

佳作

題目：論「新五倫」

子曰：「弟子入則孝，出則弟，謹而信，愛眾，而親仁。行有餘力，則以學文。」

從小我們便深受中國儒學思想影響，孔孟學說背了不少，甚至在各大校歌都可見其倫常思想的融入，我們高歌、我們大聲朗誦、我們甚至參與不少以此為主題的藝文比賽，也得到榮譽，然後呢？在光環蛻去後，思想拋諸腦後，有多少人真正將其融入生活？對許多學子來說，那僅不過是獲得榮譽的工具，歌唱了、朗誦了，隨後遺忘了。

沒錯，那曾經是我的寫照，滿滿的獎狀似乎讓我成為其他人的模範，我熱心、我大方、我尊重包容、我欣賞他人，但事實上，在馬路上最簡單的操扶老太太過馬路我都猶豫不決，看似做好事的一些行為因做的人少、因世俗眼光、因善心常被利用、因人心距離日益擴大，使人感覺主動發自內心的尊重包容與慈悲服務是異類，然久而久之，卻也習慣了，這樣病態的現象無疑是得了癌症卻視若無睹。

到底哪裡出了問題？我百思不解了許久，或許是我們的公民素養只有提倡卻沒有真正落實在生活中吧，目前我是這麼解釋。隨著 108 年教育部新課綱的提出，著重素養導向的教學，打著「自主、互動、共好」的口號，在三面九項中似乎也巧妙的融合本篇要論述的新五倫「服務、慈悲、欣賞、尊重、包容，原本新課綱的推出看似跟我沒什麼相關，但從這幾年的工作經驗中，赫然發現不就是因為公民素養的低落間接影響我們的工作效能甚至心理層面日益艱辛？這是一個大環境的現象，單憑自己的微薄之力無法扭轉，但當我意識到這樣的問題我開始反思自己，也試圖反求諸己，同理與尊重包容，雖然新課綱還未正式上路，但我已開始期望未來能透過素養導向的教學真正落實這些倫理在生活情境中。

倫理道德不該淪為口號，更不應只在諸如捷運隨機殺人、高雄氣爆、普悠瑪列車事故等重大社會事件中才展現，甚至淪為沽名釣譽，如何使人真正發自內心、不求回報的自主參與社會服務是我們要去努力的方向，重點該怎麼做？其實也很

簡單，我們不是大人物不必做大事，就從小事做起吧!套句我們從小都學過的諺語:「勿以善小而不為，共勉之。」